



夏休み
特別号

いよいよ、夏休みが始まります。

いろいろな予定を計画して、今からワクワクしている人も多いのではないのでしょうか？

夏休みは、どうしても夜ふかし・ねぼうをしてしまいがちです。

休みだからといってだらだらせず、右の“生活サイクル”を守って、元気に夏休みを過ごしましょう。



もうすぐ、保健委員会の人たちが作った「はみがきカレンダー」を配ります。

しっかり歯みがきをして、カラフルなカレンダーにしましょう！

※ほけんだよりのイラストの一部も、保健委員会の人たちが作成したものです。

夏休み理想の“生活サイクル”はこれだ！

早く起きる 休み中でも、ねぼろはダメ！ 学校に行くときと同じくらいの時刻に毎朝起きましょう。 	毎日、朝ご飯 朝ご飯はお昼ご飯といっしょに…。なんてことのないように。2日のパワーの源です。 	午前中に勉強 昼間比べてすずしい朝のうちに、勉強をしておきましょう。
早く寝る 休みだからといって、夜ふかしは×。決まった時間に、布団に入るようにしましょう。 	規則正しい生活リズムが「元気」をつくれます！ おうちの人といっしょに1日のスケジュールを考えてみよう！ 	決まった時刻にお昼ご飯 パラパラな時刻ではなく、決まった時刻に食べましょう。
しっかりお風呂 おせでべとべとする季節です。せいかつながらだを採つために、毎日お風呂に入るように。 	夕ご飯はおそすぎず 寝る3時間前には、夕ご飯を済ませるようにしましょう。 	元気に遊ぶ 家でダラダラせず、昼間は元気に遊びましょう！ ただし、節電には要注意！

夏休みは、治療に行くチャンスです！

健康診断で、お知らせのプリントをもらった人は、是非この機会に病院でみてもらいましょう。

治療・通院は



夏休みの間に！

保健室から						
夏休みの宿題です ヒントを参考に、□に当てはまる言葉を考えてください。太い枠の①～③を順に並べると、メッセージが…。	ヒント ★からだの熱を逃がし、体温が上がりにくくなるのを防ぎます。 ★1日にペットボトル1本分以上出ます。 ★99%は水分です。 	ヒント ★1日に約0.1ミリ伸びています。 ★伸びた部分には、汚れがたまりやすく、食中毒の原因になることも。 	ヒント ★午前9時までは、食べましょう。 ★1日の中で、いちばん最初にとる食事です。 	ヒント ★急に激しく降りだし、短い時間でやむ雨。 ★雨にぬれたら、髪やからだをよくふいて、早めに着替えを。 	ヒント ★熱中症になるリスクが高くなります。 ★日中の最高気温が30℃以上の日。 	ヒント ★日光に当たって、皮膚が赤くなったり、黒くなったりします。 ★水ぶくれができたり、皮がむけることも。
ヒント ★水分が豊富で、からだを冷やす作用があります。 ★トマト、きゅうり、なす、ゴーヤなど、夏にとれる野菜。 	ヒント ★低すぎると、体調不良の原因に。 ★健康にも、節電にもよい設定温度は、28℃。 	ヒント ★とり方が足りないと、熱中症の原因に。 ★スポーツ中は、少しずつ、こまめに補給すること。 	ヒント ★脳の働きが活発な時間帯で、勉強に向いています。 ★1日の前半。英語ではa.m. 	ヒント ★太陽の光にきまれ、皮膚に当たると、日焼けします。 ★地上まで届くのは、A波とB波です。 	ヒント ★日ざしをさえぎり、室内の温度上昇を抑える効果が期待されています。 ★朝顔やゴーヤが人気。 グリーン 	ヒント ★肉や魚、卵、大豆などに、たくさん含まれています。 ★夏バテ予防に必要な栄養素です。

* わからない人は、おうちの人と一緒にしましょう。答えは後ろにあります。でてきたメッセージが保健室からの宿題です。

まだまだ注意が必要！！

ねっちゅうしょう
熱中症



今年もきびしい暑さが予想されます。自分の体を自分でしっかり守ろう！



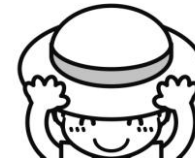
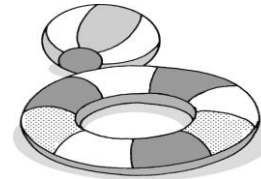
出かけるときは忘れずに

夏休みは、友だちどうしで出かけることも多くなると思います。出かけるときには、次の5つのことを、必ず家の人に伝えましょう。

- ①どこへ
- ②だれと
- ③どうやって
- ④何をしに
- ⑤何時に帰る



暑い日には、帽子やお茶も忘れないでね。



～ おうちの方へのお知らせ ～

学校保健安全法施行令第8条における要保護児童生徒援助補助金（医療券）の「対象」として、「アレルギー性結膜炎」も含まれることとなりましたので、お知らせします。

また、わかりにくい点がありましたら、保健室までご連絡ください。よろしくおねがいします。



夏休みの終わりは
新学期の始まり

- 夜ふかしや朝ねぼうのクセがついてしまった人
目標タイムに合わせて、今日から1日10分ずつ、早く寝て、早く起きるようにしよう。
 - 夏バテをしている人
肉、魚、野菜、くだものなど、バランスよく食べよう。
 - 遊び過ぎで、疲れの出ている人
ラスト1日になって、あわてることのないように、計画を見直そう。
- 夏休み明けには、みなさんの元気な顔が見られるのを楽しみにしています！

〈こたえ〉

- ① あせ②つめ③あさごはん④にわか（雨）⑤まなつび⑥ひやけ⑦なつやさい⑧れいぼう⑨すいぶん⑩ごぜん（中）⑪しがいせん⑫カーテン⑬たんぱく（質）

→あつさにまけないすごしかた